

Kinhin, la méditation marchée

On pratique toujours *kinhin* comme une continuation de la méditation assise. C'est une façon de vivifier l'esprit et le corps sans interrompre le calme de la méditation assise. On s'assoit, on marche, on s'assoit. Ce qu'on cultive dans l'assise, on l'applique dans la marche, par le mouvement. "juste s'asseoir", *kinhin* n'est que "juste marcher". Unifié dans l'action, on marche juste pour le fait de marcher, sans se préoccuper d'un objet en particulier. La marche inclut beaucoup d'éléments comme la sensation des pieds sur le sol ou l'orientation dans l'espace - la conscience posturale. On ne peut toujours rester assis. C'est un sas entre la tranquillité de l'assise, et le mouvement habituel qui permet de faire émerger la méditation dans la vie quotidienne. *Kinhin* est entre la marche et la station debout. On marche lentement, très lentement, au rythme de la respiration, de l'inspiration et de l'expiration. On écoute la respiration et on se meut à son rythme en respirant.

La position des mains a la même importance que dans l'assise. On doit rester attentif à maintenir cette posture. La main gauche est refermée en un poing souple avec la main droite qui la recouvre. La position des yeux est identique à celle de la méditation assise, les yeux sont à moitié ouverts, le regard baissé devant soi, à quarante-cinq degrés. Une posture droite est essentielle dans l'assise comme dans la marche. C'est la partie inférieure du corps qui avance lentement.

Comme dans l'assise, il n'y a pas d'obstacle à la marche. On se lance et l'on n'est lié ni par le corps ni par un quelconque ordre du jour. On marche avec l'espace, le sol, la pièce et le monde entier. Ce n'est pas le résultat d'un effort mais un produit naturel du juste-marcher. Pour que cela fasse sens, il faut que ce soit un don venant de la pratique et non l'essai d'une fabrication.

On commence une respiration, avec un pied, car la respiration est lente. Si l'on est tranquille debout, la respiration est relâchée et lente. On respire et l'on bouge comme si l'air emplissait la plante des pieds. Le corps est vide comme le bambou. On marche lentement avec grâce et dignité. On lève le pied légèrement, on pose le talon en premier puis on appuie jusqu'aux orteils au fur et à mesure que l'on expire. Le pied appuie graduellement sur le sol pour s'ancrer fermement dans le sol. Pendant un bref instant, on reste tranquillement sans bouger car l'expiration se poursuit un moment. Au début de l'inspiration, on bouge l'autre pied.

par Isshō Fujita
<http://www.zen-occidental.net>